

病人和护理者如何防止压迫性损伤？

如果您卧床：

- 每隔两到三个小时改变一下卧姿，即使轻微地移动一下身体也可以。
- 用枕头挡住，不让您的膝盖和脚踝相互碰触，特别是侧躺的时候尤其要注意。
- 尽量避免床上用品的褶皱。
- 如果是坐在床上，记住，滑落可能造成臀部受伤和脚跟受伤。
- 如有必要，请求他人帮忙。

如果您坐着：

- 每半小时向前俯身或向一边侧靠几分钟都能缓解压力。

其他还有什么可以做的呢？

- 健康饮食，多补充液体。
- 保持皮肤清洁、干燥。
- 失禁时请护士来帮忙清理。

护士、职业治疗师、物理治疗师、医生、营养师都可以帮助您做护理计划，防止发生压迫性损伤。

提醒照顾您的人：
请帮我翻身
避免压到



根据曼努考地区卫生局与奥克兰地区卫生局材料编写。

避免压迫
您的皮肤很重要

如何预防
居家
压迫性
损伤



nzwcs.org.nz/pressureinjuries

什么是压迫性损伤?

当您保持同一个姿势时间太久, 您的皮肤和肌肉可能会损坏。

损坏的程度轻到起水泡, 重到出现较深的开放性伤口。后者会比较难以治疗。如果发生压迫性损伤, 可能需要几个月的时间才能康复。

压迫性损伤也被称为褥疮、压疮、压伤或压迫性溃疡。有时几个小时之内就会出现压迫性损伤。



压迫性损伤的第一个症状往往是皮肤按下去不变白。皮肤白的人压迫性损伤一般是红色斑块, 皮肤黑的人压迫性损伤一般是紫色或蓝色斑块。

您也可能感到不适或疼痛。

您出现压迫性损伤的危险性大吗?

下述几种情况下比较容易出现压迫性损伤:

- 长期躺卧或坐着。
- 出汗或大小便失禁引起皮肤潮湿。
- 丧失感觉或血流不畅。
- 饮食不均衡或身体长期缺水。
- 经常使用接触皮肤的医疗设备。

即使您患褥疮的

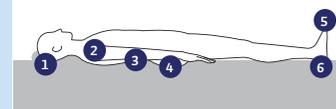
危险性很高,
压迫性损伤还是可以避免的

身体的哪些部位最容易出现压迫性损伤?

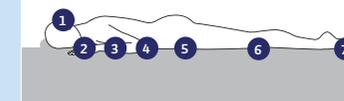
身体上承受体重的部位以及骨头离表皮很近的部位最容易发生压迫性损伤。

- 1 头
- 2 肩膀
- 3 手肘
- 4 臀部
- 5 脚趾
- 6 脚跟

身体背面



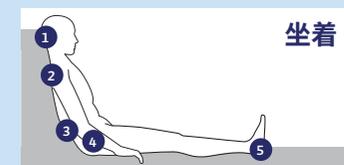
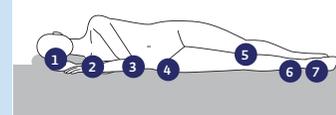
身体正面



- 1 头
- 2 下巴
- 3 胸部
- 4 手肘
- 5 生殖器
- 6 膝盖
- 7 脚趾

- 1 耳朵
- 2 肩膀
- 3 (外) 手肘
- 4 臀部
- 5 膝盖 (内外)
- 6 脚踝
- 7 脚跟

身体侧面



坐着

- 1 头
- 2 肩膀
- 3 后腰
- 4 臀部
- 5 脚跟

如果这些部位的任何地方出现疼痛, 立刻看医生。